

*Присвячується Девіду Аттенборо, який  
говорив правду про конфлікти в природі, і  
моєму чудовому чоловікові Біллу*

## **Вступ**

---

Коли ви відчуваєте себе добре, мозок синтезує такі гормони, як дофамін, серотонін, окситоцин і ендорфін. Для людини природно шукати почуття задоволення. Але ми не завжди отримуємо їх. І це теж природно. Наш мозок не виробляє згадані вище «хороші» гормони до тих пір, поки не відчує необхідність у цьому, що виникає для задоволення потреби у виживанні. Такою потребою може бути потреба в їжі, безпеці, соціальній підтримці і т. д. І тільки при задоволенні цієї потреби мозок може відчути швидкоплинний прилив цих гормонів. Потім їх рівень знижується, і організм людини готується до отримання чергової дози гормонів для чергової «перемоги в боротьбі за виживання». Саме тому ми відчуваємо припливи і відливи енергії і настрою. Так діє система, закладена в нас самою природою!

У багатьох людей є звички, які не сприяють їх боротьбі за виживання. Як таке може відбуватися? Адже мозок людини запрограмований на забезпечення такої поведінки, яка допомагає йому вижити? Коли спадає хвиля хімічно активних речовин — гормонів, що надходять в мозок, — людина починає відчувати дискомфорт. І ви шукаєте надійні шляхи знову швидко відчути себе добре. А в вашому мозку вже утворилися певні нейронні зв'язки. Адже у всіх нас є приємні нам звички: від їжі до фізичних вправ, від витрати грошей до їх накопичення, від любові до вечірок до прагнення до самотності, від схильності до суперечок до готовності погоджуватися зі співрозмовником. Але жодна з цих звичок не може приносити задоволення постійно. Просто наш мозок влаштований не так. Кожен приплив «гормонів щас-

тя» швидко проходить, ці хімічні сполуки швидко розпадаються, і ми знову повинні щось робити для того, щоб отримати ще порцію гормонів. Зайве експлуатуючи стан задоволення, можна довести себе до стану нещастя.

Хіба не було б здорово, якби ви навчилися «включати» припливи «щасливих гормонів», коли вам це треба? Хіба не чудово було б відчувати задоволення від таких вчинків, які дійсно приносять вам користь? Ви можете домогтися цього, коли почнете сприймати свій мозок як мозок ссавця. Ви зрозумієте, які механізми здійснюють запуск «гормонів щастя» в природі і як мозок може змінювати старі звички на нові. Ви зможете самі створити нову хорошу звичку і вбудувати її в нейронні зв'язки мозку. Ця книга допоможе вам досягти цього протягом 45 днів.

Для того щоб створити в мозку нові нейронні шляхи, не потрібно багато часу або грошей. Потрібні тільки мужність і вміння повністю зосередитися на поставленій меті. Одні і ті ж дії і прояви нового алгоритму вашої поведінки ви повинні будете повторювати протягом 45 днів незалежно від того, подобається вам це чи ні.

Чому іноді ми відчуваємо дискомфорт, коли починаємо виховувати у себе нову звичку? Справа в тому, що старі звички схожі на добре покладені і гладкі дороги. Нові алгоритми поведінки досить важко створити, оскільки на початковому етапі вони являють собою всього лише ледве помітні стежки в нескінченних нейронних джунглях мозку. Незвідані шляхи представляються нам небезпечними і важкими, тому ми інстинктивно дотримуємося вже знайомих нам широких нейронних трас. Але якщо ви проявите мужність і відповідальність перед собою, ви все-таки побудуєте нову міцний нейронний зв'язок в своєму мозку. І відчуєте при цьому таке задоволення, що починаючи з 46-го дня приступите до створення ще одного такого зв'язку.

Попередження. Предметом цієї книги є ваш мозок, а не мозок оточуючих вас людей. Якщо ви звикли до того, що звинувачуєте

інших у злеті та спаді свого настрою (які в кінцевому рахунку залежать від гормонів), ця книга навряд чи буде вам корисна. Вам не слід кидатися і в іншу крайність: у всьому звинувачувати лише себе. Завдяки цій книзі ви зможете навчитися уживатися зі складними нейрохімічними процесами, що відбуваються у вашому організмі, замість того щоб чинити опір їм.

Ми займемося вивченням нейрохімічних речовин, які роблять нас щасливими і нещасними. Ми дізнаємося, як ці речовини працюють в організмі тварин і що саме є результатом їх діяльності. Потім ми розглянемо, як мозок створює стійкі звички і чому так важко звільнитися від тих з їх, які ми називаємо поганими або згубними. На закінчення ми приступимо до реалізації 45-денного плану, який підкаже, як виховувати нові звички і як знайти мужність і зосередженість, які при регулярному повторенні завдань гарантовано допоможуть домогтися бажаної мети.

Книга містить безліч нових вправ та інтерактивних прийомів, які допоможуть вам здійснювати кожний наступний крок. І вам сподобається результат — ваша щасливіша і здорова особистість!

## **Зміст**

---

|   |            |
|---|------------|
| <b>Вступ.....</b>   | <b>3</b>   |
| <b>Розділ 1 Ссавець всередині вас.....</b>                    | <b>6</b>   |
| <b>Розділ 2 Зустрітися зі своїми «гормонами щастя» .....</b>  | <b>30</b>  |
| <b>Розділ 3 Чому ваш мозок створює нещастя.....</b>           | <b>60</b>  |
| <b>Розділ 4 Порочне коло щастя.....</b>                       | <b>93</b>  |
| <b>Розділ 5 Як самоналаштується наш мозок.....</b>            | <b>126</b> |
| <b>Розділ 6 Нові звички для кожного гормону .....</b>         | <b>157</b> |
| <b>Розділ 7 План дій.....</b>                                 | <b>185</b> |
| <b>Розділ 8 Долаючи перешкоди на шляху до щастя .....</b>     | <b>192</b> |
| <b>Розділ 9 Використання ресурсів, які завжди з вами.....</b> | <b>213</b> |
| <b>Про автора .....</b>                                       | <b>229</b> |
| <b>Виноски.....</b>   | <b>230</b> |